Mujer, tu salud importa

Síndrome premestrual (SPM)

Sintomatología que puede aparecer una semana o dos antes del periodo menstrual. Tiene una amplia variedad de signos y síntomas que pueden variar desde apenas notorios hasta intensos, llegando incluso a ser incapacitantes para las rutinas diarias

Trastorno hormonal

Síntomas y signos

Dolor articular o muscular, **dolor de cabeza**, **fatiga**, aumento de peso por **retención de líquidos**, **cambios en el apetito** y preferencias por comidas, **hinchazón abdominal**, **sensibilidad en los senos**, brotes de **acné**, **estreñimiento o diarrea** e **intolerancia al alcohol.**

Tensión o ansiedad, estado de **ánimo deprimido**, **episodios de llanto**, **cambios de humor** e **irritabilidad** o enojo, **problemas para conciliar el sueño** (insomnio), **aislamiento social**, **problemas de concentración** y **cambios en la libido (deseo sexual).**

El Síndrome premenstrual (SPM) comprende un nivel más severo, el **Trastorno disfórico premestrual (TDPM),** cuyo origen no está claro. Los principales síntomas son: depresión, ansiedad e irritabilidad severa durante una o dos semanas antes del inicio del período menstrual. La sintomatología suele desaparecer 2 o 3 días antes del inicio del período menstrual.
El tratamiento está dirigido a prevenir o minimizar los síntomas y es común emplear algunos medicamentos y terapias específicas.

"Los síntomas de SPM pueden empeorar después de los 30 o 40 años, a medida que se acerca la menopausia y durante la perimenopausia (*etapa de transición hacia la menopausia). El SPM desaparece con la menopausia, que es cuando desaparece el período menstrual"*

Fuente: Oficina para la Salud de la Mujer (OASH). Art.: " Síndrome premestrual (SPM)"

Recursos

SEGO: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.
Página Web: https://sego.es/

IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023

La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia

tusitio · Consejo Comarcal del Bierzo · NOS IMPULSA · Junta de Castilla y León